

# HILFSWERK MAGAZIN

RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 01/24

**EIN TAG** im Café Werdi • **MENTALTRAINING** mit Kindern • **ÄNGSTE** überwinden



# Liebe Leserin, Lieber Leser,

*"Niemand weiß, was er kann, bevor er es versucht." - Publilius Syrus*

Um Dinge zu machen, vor denen wir eigentlich Angst haben, brauchen wir Mut. **Er gibt uns Kraft**, lässt uns größer werden und dann schaffen wir Sachen, die wir nicht erwartet haben.

In unserer Arbeit mit Menschen mit Behinderung ist man oft mit Begrifflichkeiten wie "können" und "versuchen" konfrontiert. Sowohl unsere Bewohner\*innen als auch wir Begleiter\*innen werden täglich vor Herausforderungen gestellt, deren Ausgang wir erst dann kennen, wenn wir es versucht haben.

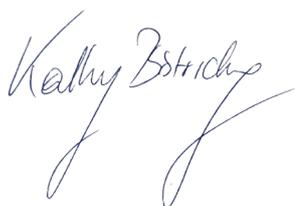
Dabei geht es aber nicht immer um geschichtstaugliche Heldentaten wie von Herakles, sondern um **ganz alltägliche Dinge**, um die sich jemand anders vielleicht keine Gedanken machen muss. Das erste Mal alleine einkaufen gehen oder ein Gericht zubereiten, das man noch nie gekocht hat, oder aber auch mit dem Rollstuhl alleine Bus zu fahren.

Diese Dinge erfordern Mut von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. **Den Mut zu haben, etwas Neues auszuprobieren, damit man vielleicht in Zukunft selbstständiger ist.** Für uns als Begleiter\*innen bedeutet es aber auch, Vertrauen zu haben, um Dinge geschehen zu lassen, mit dem Wissen, dass es auch schiefgehen kann - und es gehen oft Dinge schief.

Es kann passieren, dass der Einkauf beängstigend war, die Spaghetti so angebrannt, dass man sie direkt in den Müll befördern könnte und der Busfahrer keine Geduld für die Rampe hatte. Trotzdem muss es diese Erfahrungen geben, damit man über die Angst, etwas nicht zu versuchen, hinwegkommt und es weiter versucht, bis es gelingt.

Wenn wir Menschen nichts zutrauen, nicht einmal, dass sie ein Scheitern überstehen, brauchen wir auch nicht auf Entwicklung zu warten. **Was wir aber tun können, ist zu ermutigen, mutig zu sein.**

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihre



**KATHY BISTRICKY**  
FACH-SOZIALBETREUERIN,  
SIMULTANIA LIECHTENSTEIN

## Mut

Der Aufbruch in das Unbekannte ab Seite 8.

26



### Ein Tag mit Michael Schellauf

im Café Werdi

### Heidemarie Kager

im Portrait  
auf Seite 29

Seite 30 **Kolumne**  
Jacqueline über  
das Gute am Leben



#### IMPRESSUM

**Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Marketing Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81, E-Mail: [office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at) **Bildnachweis, Fotos & Vektoren:** Freepik (Seite 1/SWi-restock, 2/Freepik, 5/aimenda123, 11/EyeEm, 20/pch.vector, 22/wirestock, 31/EyeEM) Hilfswerk Österreich/Johannes Puch (Seite 19) **Gesamtauflage:** 4.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** [www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/](http://www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/) **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Druckhaus Scharmer, Europastraße 42, 8330 Feldbach **Wider-ruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung des Hilfswerk Magazins einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at) oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen.



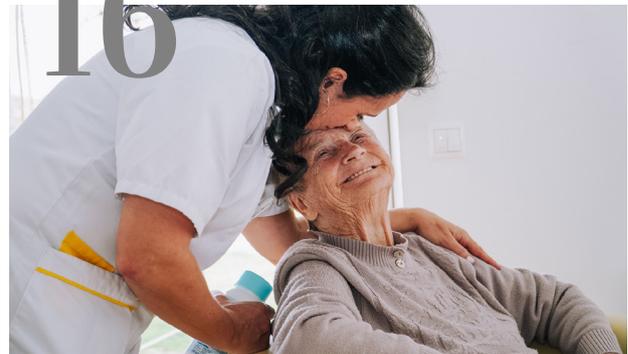
- 6 **Neuigkeiten**  
aus dem Hilfswerk
- 8 **Leitartikel**  
Mut
- 12 **Die Kraft des Mentaltrainings**  
Eva Klampfer
- 16 **Tageszentren**  
Ein Ort der Begegnung und  
Unterstützung
- 18 **Erziehungsweise**  
Kolumne von Mag.a  
Manuela Wurzer-Plendner
- 20 **Hafer**  
Was unser Essen wirklich kann
- 22 **PSD**  
Ängste überwinden
- 26 **Reportage**  
Ein Tag mit Michael  
im Café Werdi
- 28 **Service**  
Angebote aus dem Hilfswerk
- 29 **Was beschäftigt dich?**  
Mit Einsatzleitung  
Heidemarie
- 30 **Kolumne**  
Jacqueline über das  
Gute am Leben



## Mentaltraining

12

Wir sprechen mit Eva Klampfer, akademische Freizeitpädagogin und Dipl. Mentaltrainerin über die Kraft des Mentaltrainings in der Pädagogik.



## Tageszentren

In unseren Tageszentren in Markt Hartmannsdorf und Aflenz können ältere Menschen in angenehmer Atmosphäre Zeit miteinander verbringen und neue Freundschaften knüpfen.



## Angst

22

Woher Angst kommt, wofür sie gut ist und ab wann sie zu viel wird.

# Neuigkeiten

## Prominente Gäste im Podcast "JugendWelten"



Das Podcast Projekt "JugendWelten" wird von unseren Kolleginnen und Kollegen der Jugendarbeit der Psychosozialen Dienste unterstützt und begleitet. Dabei kam es in diesem Frühjahr zu äußerst prominenten Gästen.

Synchronsprecher und Schauspieler **Santiago Ziesmer** und Multitalent **Paul Pizzera** stellten sich den Fragen der interessierten Jugendlichen. Außerdem wird in Kürze **Dr. Karlheinz Kornhäusl**, Landesrat für Gesundheit, Pflege und Sport, zu Gast sein.



**Santiago Ziesmer** spielte in einer Vielzahl von Filmen und lieh unter anderem Spongebob Schwammkopf sowie Golden Globe Gewinner Steve Buscemi seine Stimme.



Außerdem zu Gast war das steirische Multitalent **Paul Pizzera**, der sowohl als Kabarettist, als auch als Musiker für Aufsehen und volle Hallen sorgt.

## "Weil wir uns brauchen"

### Steiermarkweite Plakataktion

Mit Stolz und Dankbarkeit haben wir über 1.100 engagierte Kolleginnen und Kollegen gefeiert, die in verschiedenen Fachbereichen Außergewöhnliches leisten. Die Plakate, die an zahlreichen Standorten in der ganzen Steiermark zu sehen waren, trugen die Botschaft der Wertschätzung und erinnerten uns daran, dass jede und jeder von uns, ein unverzichtbarer Teil des großen Ganzen ist.

Wir bedanken uns für die vielen, positiven Rückmeldungen.



## Eröffnung des Stützpunktes der Mobilen Dienste Ligist

Mitte Mai fand die feierliche Eröffnung des neuen Stützpunktes der Mobilen Dienste Ligist statt. Zahlreiche Ehrengäste, darunter Landesrat Karlheinz Kornhäusl, die Bürgermeister der Betreuungsgebiete und Vertreter\*innen des Hilfswerks, kamen zusammen, um diesen wichtigen Moment zu feiern.

Die Mobilen Dienste in Ligist sind seit über 30 Jahren ein fester Bestandteil der Region. Mit einem engagierten Team aus 23 Mitarbeiter\*innen betreuen sie monatlich rund 110 Klientinnen und Klienten direkt in deren Zuhause.



### Großartige Leistung unseres Teams Business Marathon in Graz

Unsere sportlichen Kolleginnen und Kollegen aus dem Bereich der Psychosozialen Dienste haben mit viel Elan das Hilfswerk vertreten und gezeigt, dass Teamgeist nicht nur im Job, sondern auch auf der Laufstrecke großgeschrieben wird.

Wir sind stolz auf euch!

# Der Aufbruch in das Unbekannte

# Mut

## /Mút/

Substantiv, maskulin [der]  
Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation  
seine Angst zu überwinden; "großer Mut"

**E**rinnern Sie sich noch daran, als Sie das erste Mal im Freibad vom 5-Meter-Turm ins Wasser gesprungen sind? Vielleicht waren Sie nervös und aufgeregt oder ängstlich und haben ein paar Minuten gebraucht, um wirklich zu springen. Welche Gedanken sind Ihnen auf dem Weg nach unten durch den Kopf geschossen? „Das dauert ja ewig.“ „Wann erreiche ich endlich das Wasser?“ „Hoffentlich bin ich weit genug vom Beckenrand entfernt.“ Und dann, mit einem lauten „Platsch“, landeten Sie im Wasser, tauchten tief unter. Das Wasser fühlte sich vielleicht neu und anders an, vielleicht hatten Sie auch einiges davon in der Nase. Doch instinktiv strampelten Sie nach oben, zurück zur Wasseroberfläche. Vielleicht sind Sie prustend und nach Luft schnappend aufgetaucht oder mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Es ist durchaus möglich, dass Ihnen in diesem Moment einer der beiden Gedanken durch den Kopf geschossen ist, die uns bei neuen Herausforderungen so häufig begleiten: „Nie wieder!“ oder „Ich will nochmal.“

In jedem Fall teilen wir alle ein Erfolgserlebnis: Wir sind vom Turm gesprungen, egal ob dieser 3, 5 oder 10 Meter hoch war. Mit Mut hinein, in eine neue Erfahrung.

### DIESER MUT - WAS IST DAS?

Mut ist ein komplexes Phänomen, das sich sowohl in den alltäglichen Entscheidungen als auch in den bedeutenden Wendepunkten des Lebens manifestiert. Mut umfasst eine breite Palette von Verhaltensweisen und Entscheidungen, von kleinen Akten der Selbstüberwindung bis hin zu großen, lebensverändernden Schritten.

Aus emotionaler Sicht lässt sich Mut als die Bereitschaft definieren, Risiken einzugehen und sich Herausforderungen zu stellen, selbst

wenn diese Angst, Unsicherheit oder Schmerz mit sich bringen. Es geht nicht darum, frei von Angst zu sein, sondern darum, trotz vorhandener Ängste handlungsfähig zu bleiben und den ersten Schritt zu wagen. Mut in diesem Sinne ist vielschichtig und individuell.

### DER AUFBRUCH INS UNBEKANNTE

Er bedeutet auch, sich auf unbekannte Pfade zu wagen und die gewohnten Ufer zu verlassen. Er verkörpert die Fähigkeit, Veränderungen nicht nur zu akzeptieren, sondern aktiv zu suchen und die Sicherheit der Komfortzone hinter sich zu lassen. In den Momenten, in denen Zweifel unsere Gedanken heimsuchen und die Zukunft alles andere als klar erscheint, ist es Mut, der uns den Anstoß gibt, den entscheidenden Schritt nach vorne zu setzen. Es geht dabei nicht allein darum, den Kampf mit unseren Ängsten aufzunehmen, sondern die Ungewissheit mit offenen Armen zu empfangen und die sich bietenden Chancen zu ergreifen.

Er ist die innere Kraft, die uns zuflüstert, dass hinter der Wand der Furcht eine unermessliche Welt voller Möglichkeiten auf uns wartet. Erinnern wir uns an die ersten unsicheren Schritte eines Kleinkindes: trotz zahlloser Stürze steht es immer wieder auf, getrieben von der unaufhaltsamen Entschlossenheit, das Gehen zu meistern.

### DIE SACHE MIT DEM NEIN

Haben Sie schon einmal die überraschende Stille erlebt, die einem entschiedenen „Nein“ folgt? In dieser Stille verbirgt sich eine weitere kraftvolle Facette von Mut: Selbstrespekt. Und damit einhergehend der Wille, eigene Grenzen zu setzen und diese zu verteidigen – besonders in Momenten, in denen es am schwierigsten scheint. Ein entschlossenes Nein,

# Mut ist auch die Fähigkeit, aufzustehen und einen neuen Versuch zu wagen.

ist ein Bekenntnis zu den eigenen Werten und Bedürfnissen und eröffnet den Weg, sich von schädlichen Beziehungen oder Situationen zu lösen. Es kann herausfordernd sein, dieses Nein auszusprechen, doch indem wir den Mut aufbringen, unsere eigene Wahrheit zu leben, schaffen wir Raum für tiefere Verbindungen mit uns selbst und anderen. Grenzen zu setzen, ist nicht nur ein Akt der Selbstfürsorge, sondern auch ein Schritt hin zu persönlicher Freiheit. Sie ermöglicht uns, authentischer zu leben und Beziehungen auf ehrlicheren Grundlagen aufzubauen.

## DAS POTENZIAL ERKENNEN

Überlegen Sie, wann in Ihrem Leben die entscheidendsten Lernmomente und das stärkste persönliche Wachstum stattgefunden haben. War das wirklich in Zeiten, als alles reibungslos verlief? Denn oft sind es gerade die unebenen, fehlerhaften Phasen, die uns am meisten prägen. Mut in diesem Kontext bedeutet, sich zu den eigenen Fehlern zu bekennen, aus ihnen zu lernen und als Mensch daran zu wachsen. Dieser Prozess der Potentialentfaltung verlangt nach Selbstreflexion und der ehrlichen Bereitschaft, sich persönlichen Themen zu stellen.

Betrachten wir es einmal wie das Gärtnern. In jedem Beet ist der Boden zu Anfang brach, es gibt Unkraut oder große Steine, die die fruchtbare Erde unterbrechen. Doch dann beginnen wir den Boden umzugraben, Unkraut zu jäten und Samen zu säen. Nicht jede Saat wird aufgehen und manchmal wachsen die Pflanzen nicht so, wie wir es erwarten. Aber es ist dieser fortwährende Prozess des Pflegens, des Lernens aus Misserfolgen und des Anpassens unserer Techniken, der schließlich zu einem blühenden Garten führt.

## DER ERNEUTE VERSUCH

Mit Mut einher geht die Fähigkeit sich nach Rückschlägen wieder aufzurichten und einen weiteren Versuch zu wagen. Es ist diese Entschlossenheit, die uns dazu bringt, nicht

aufzugeben und manchmal auch laut zu sagen: „Hier bin ich, bereit für einen weiteren Anlauf.“ Doch neben der Entschlossenheit ist es auch die Geduld mit uns selbst, die es uns ermöglicht, aus unseren Fehlern zu lernen und mit jeder Erfahrung zu wachsen. Hinzu kommt die unschätzbare Rolle der Unterstützung durch Freunde, Familie und Wegbegleiter\*innen, die uns daran erinnert, dass wir nicht alleine sind. Ihre Ermutigungen und ihr Glaube an uns können entscheidend sein, um den Mut für einen neuen Versuch zu finden und unseren Weg, trotz Hürden, fortzusetzen.

## UND JETZT?

Erinnern Sie sich noch daran, als Sie das letzte Mal Mut bewiesen haben? Was ist dabei in Ihnen vorgegangen, welche Emotionen haben Ihr Handeln begleitet? Standen Sie erneut auf diesem 5-Meter-Turm, das Herz pochend in Ihrer Brust, abwägend, ob der Sprung es wert ist? Vielleicht haben Sie gezögert, sind hin und her gelaufen, haben immer wieder in die Tiefe geschaut, während ein Kribbeln Ihren Bauch erfüllte. Doch dann hat sich ein Entschluss in Ihnen manifestiert, Sie sind an den Rand getreten und gesprungen. Als Sie an die Wasseroberfläche zurückgekehrt waren, haben Sie gedacht: „Nie wieder!“ oder „Ich will nochmal.“ Doch in Wahrheit zählt das kaum.

Denn die wichtigste Erkenntnis erwartet uns am Rand des Beckens, wenn wir herausklettern, wenn das Erlebte nachwirkt. Wenn die Sonne die Wassertropfen auf unserer Haut trocknet, wenn der Wind uns sanft über das Gesicht weht und wenn wir wissen, dass wir auch diesen Sprung geschafft haben.

Es ist genau dieser unauslöschliche Funke von Mut, der in uns allen lodert, der uns daran erinnert, dass wir fähig sind, über unsere Grenzen hinauszugehen und das Unbekannte zu erobern.



# Die Kraft des Mentaltrainings



Das ist das Universum.



Das auch.



Und auch das.

## Einblicke in die pädagogische Praxis von Eva Klampfer in der GTS VS Empersdorf

**W**enn wir an das Gesetz der Resonanz denken, dann kommt alles, was wir positiv ins Universum aussenden, wieder positiv zu uns zurück. Wenn Sie genau dieses Universum zeichnen müssten, wie würde es aussehen? Die Kinder der Nachmittagsbetreuung in Empersdorf können sich dies sehr gut vorstellen, eine solche Übung ist auch ein Teil von Mentaltraining. Eva Klampfer baut dieses seit einiger Zeit in die Betreuungszeit mit ein und verbindet es mit pädagogischem Wissen. Wir haben uns mit ihr zum Interview getroffen.

### **WIE KAM ES DAZU, DASS DU DICH ALS MENTALTRAINERIN AUSBILDEN HAST LASSEN?**

Ausschlaggebend für mich war die Tatsache, dass ich mich gerne mit einer Vielzahl an Projekten mit den Kindern beschäftige. Ich achte darauf, dass diese in den Bildungsrahmenplan passen und die schulische Nachmittagsbetreuung sinnvoll ergänzen. Mentaltraining war mir durch den Sport bereits ein Begriff und passte vom Inhalt am besten als Erweiterung in den pädagogischen Alltag.

### **WAS KANN MENTALTRAINING KONKRET BEITRAGEN?**

In unserer hektischen Gesellschaft kämpfen viele mit Stress, Müdigkeit und Unruhe. Oft wissen wir nicht, wie wir richtig mit unserem Körper und Geist umgehen sollen. Auch Kinder sind von den vielen Anforderungen des Alltags betroffen. Mentaltraining hat sich als wirksame Unterstützung erwiesen. Seit wir es in unsere Betreuung integriert haben, sind deutliche Resultate erkennbar, was mich wirklich freut.

## **WIE HABEN DIE KINDER DIESE ERGÄNZENDEN INHALTE ANGENOMMEN?**

Besonders beeindruckt hat mich, wie selbst die jüngsten Schüler\*innen die Übungen meistern. Nehmen wir zum Beispiel die achtsame Atembeobachtung: Kinder bemerken schnell, auf welche Art und Weise der Atem in den Bauch fließt und sind aufmerksam für Vorgänge, wie etwa, dass der Brustkorb sich beim Atmen weitet. Wir betrachten auch, wie die Körperhaltung unsere Gefühle beeinflusst. Schon junge Kinder verstehen und zeigen, wie sich ihre Stimmung ändert, je nachdem, ob sie gebeugt stehen oder aufrecht. Zusammen mit meiner Kollegin Simona entwickeln und führen wir Projekte durch, die Themen wie Selbstliebe, Entspannungsübungen, Kinderfitness oder Meditationen umfassen. Ich sehe mit Begeisterung, wie die Kinder das Angebot annehmen und lerne ebenfalls viel von den Kindern, besonders durch ihre unterschiedlichen Perspektiven und Rückmeldungen in unseren Projekten.

## **WAS SAGEN DIE ELTERN ZU DIESEM ANGEBOT?**

Um die Eltern einzubinden, informieren wir sie durch einen Elternbrief detailliert über den Jahresplan, einschließlich der Projekte und Themen des neuen Betreuungsjahres. Die Eltern werden gleich zu Beginn eingebunden, in dem wir sie bitten, einen „Ermutigungsbrief“ an ihr Kind zu schreiben. Dieser kann, sofern sich das Kind damit einverstanden fühlt, vor der Gruppe vorgelesen werden, was die gegenseitige Wertschätzung und das Kennenlernen innerhalb der Gruppe fördert. Zusätzlich erhalten die Kinder ein Heft mit einem Bild, das Edelsteine darstellt. Jeder Edelstein symbolisiert eine soziale Kompetenz, die in der Gruppe wichtig ist. Sobald ein Kind alle geforderten Kompetenzen erfolgreich erlernt hat, wird es mit einer Urkunde geehrt. Das erzeugt natürlich großen Stolz.

## **WAS SIND ANDERE MENTALTRAININGSINHALTE DIE IHR EINBAUT?**

Ein ganz wichtiger Baustein ist auch die Kommunikation. Wir legen großen Wert darauf, den Kindern zuzuhören und sie mit offenen Fragen wie „Wie geht es dir?“, „Was hat dir daran besonders gefallen?“ oder „Wie fühlst du dich gerade?“ zur Reflexion und zum Ausdruck ihrer Emotionen anzuregen. Diese offene, wertschätzende Kommunikation ermöglicht



**EVA KLAMPFER, AKADEMISCHE FREIZEITPÄDAGOGIN UND DIPL. MENTALTRAINERIN, IST MITARBEITERIN DES HILFSWERKS UND VERANTWORTLICH FÜR DIE NACHMITTAGSBETREUUNG IN DER GTS VS EMPERSDORF.**

es den Kindern, über ihre Gefühle ohne Wertung zu sprechen. Darüber hinaus fördern wir gewaltfreie Kommunikation und Konfliktlösungsfähigkeiten, mit einem besonderen Fokus auf positive Selbstbestärkung.

Bei der 'Gefühlsdusche' erhalten die Kinder jeweils eine Sonne auf einem Zettel, auf den die anderen Kinder positive Eigenschaften oder Erlebnisse schreiben. Diese Übung motiviert die Kinder stark und fällt ihnen in der Regel leicht. Eine besondere Herausforderung stellt jedoch der nächste Schritt dar: Sie sollen den Zettel um eigene positive Aspekte über sich selbst ergänzen. Hierbei stellen wir oft fest, dass es für die Kinder schwieriger ist, sich selbst zu loben. Genau hier liegt jedoch unser Hauptaugenmerk. Indem wir den Selbstwert und die Selbstliebe der Kinder stärken, erleichtern wir ihnen nicht nur die zwischenmenschliche Kommunikation, sondern auch, Herausforderungen gelassener zu begegnen. Selbstsicherheit bildet den Grundstein dieses Prozesses und ist entscheidend dafür, dass Kinder in anderen Lebensbereichen erfolgreicher und zufriedener werden.

Ein weiteres zentrales Element ist unsere 'Komplimente-Tafel', die das ganze Jahr über in

unserer Einrichtung hängt. Kinder können dort ein Kompliment 'pflücken' und an ein anderes Kind verschenken, was wiederum die Selbstsicherheit stärkt.

### **WIE KANN MAN MENTALTRAINING EINBAUEN, WENN KINDER GESTRESST SIND?**

Um den Übergang von der Schule zur Nachmittagsbetreuung zu erleichtern, schaffen wir eine Ruhephase beim Mittagessen. Die Suppe wird in Stille genossen, was den Kindern hilft, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und achtsam zu essen. Diese Momente der Ruhe ermöglichen es ihnen, vollständig im Hier und Jetzt anzukommen. Ab dem Hauptgang ist dann wieder Zeit für Gespräche.

Bei besonderer Unruhe der Kinder setzen wir verstärkt auf Bewegung, idealerweise im Freien, sowie auf Meditation, positive Affirmationen, Atemübungen und Fantasiereisen. Unser speziell eingerichteter Ruhebereich mit Sternenhimmel lädt zum Rückzug und zur Entspannung ein. Fantasiereisen nutzen wir

gezielt, um auch Sinneserlebnisse zu schaffen und das Vorstellungsvermögen der Kinder zu stärken, indem wir sie etwa fragen, wie das Gras riecht oder wie der Boden sich anfühlt.

Es ist uns wichtig, dass sich Anspannung und Entspannung ausgleichen. In Momenten akuter Anspannung können selbst einfache Handlungen, wie Summen oder das Ändern der Tonhöhe beim Sprechen, spürbar die Stimmung heben. Diese Alltagsstrategien können in Momenten von empfundenem „Stress“ hilfreich sein.

### **WAS IST DIR NOCH WICHTIG?**

Im Leben sollte es immer eine Balance geben und man sollte vieles mit Humor sehen, damit kommt man in eine Leichtigkeit zurück. Es ist mir ein Anliegen, dass die Kinder gestärkt und unterstützt durchs Leben gehen. Wenn sie sich später im Leben an nur eine Lektion erinnern, die sie in meiner Nachmittagsbetreuung gelernt haben, und diese für sie hilfreich ist, dann habe ich meinen Beitrag erfolgreich geleistet.



# Mentaltraining

## ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE.

### **POSITIVE AFFIRMATIONEN FÜR KINDER**

Positive Affirmationen können Kindern helfen, Selbstvertrauen aufzubauen und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Sie können die Affirmationen lesen oder in ein Bild einbauen. Eltern können diese „Botschaften“ auch auf einen Zettel in das Federpenal des Kindes geben, als bestärkende Überraschung.

- Ich bin einzigartig und besonders
- Ich bin schlau und lerne gerne neue Dinge
- Ich bin mutig und traue mir etwas zu
- Ich bin freundlich und helfe gerne
- Ich bin wertvoll und wichtig
- Ich bin kreativ und fantasievoll
- Ich bin voller Freude und lache gerne
- Ich bin ein guter Zuhörer
- Ich bin stark und kann auch schwierige Situationen schaffen
- Ich bin geliebt
- Ich bin ein Geschenk
- Ich bin einzigartig
- Ich bin kraftvoll

### **DIE GLÜCKSTEIN-MEDITATION**

**Vorbereitung:** Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind an einen ruhigen Ort und bitten Sie es, sich bequem hinzusetzen. Stellen Sie sicher, dass es sich wohl fühlt und nicht gestört wird.

**Glücksstein wählen:** Geben Sie Ihrem Kind eine Auswahl an kleinen Steinen oder Kieselsteinen und lassen Sie es einen Stein auswählen.

**Entspannung:** Beginnen Sie damit, gemeinsam tief ein- und auszuatmen. Dann bitten Sie Ihr Kind sich eine Situation vorzustellen, in der es sich besonders glücklich/fröhlich/positiv gefühlt hat. Bitten Sie Ihr Kind sich vorzustellen, dass dieses warme positive Gefühl direkt aus seinem Herzen in den Stein fließt und der Stein sich nun mit Glück und Freude auflädt. Es kann sich vorstellen, wie der Stein mit jeder Atembewegung mehr und mehr leuchtet und warm wird, während er mit positiver Energie aufgeladen wird.

**Abschluss:** Nachdem der Glücksstein aufgeladen ist, lassen Sie Ihr Kind langsam seine Augen öffnen. Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie es sich während der Meditation gefühlt hat,

und ermutigen Sie es dazu, seinen Glücksstein als Begleiter für Glück und Freude in schwierigen Zeiten zu verwenden.

### **FANTASIEREISE: DIE REISE ZUM STERNENMEER**

*"Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Stelle dir vor, du liegst auf einer weichen Wiese an einem warmen Sommerabend. Über dir erstreckt sich ein dunkler Nachthimmel, der von unzähligen funkelnden Sternen erleuchtet wird.*

*Du fühlst dich leicht wie eine Feder und hebst langsam ab. Die Sterne leuchten hell und laden dich ein, sie auf einer Reise zum Sternenmeer zu begleiten. Du schwebst durch die Dunkelheit des Weltraums und begegnest glitzernden Sternen und leuchtenden Planeten. Es fühlt sich an, als würdest du durch ein magisches Märchen fliegen.*

*Schließlich erreichst du das Sternenmeer, ein funkelndes Gewässer aus Sternenlicht. Das Wasser schimmert in allen Farben des Regenbogens und strahlt eine beruhigende Energie aus. Du tauchst vorsichtig in das Sternenmeer ein und spürst, wie seine Magie dich umhüllt. Du fühlst dich sicher und geborgen in diesem wundersamen Ort.*

*Plötzlich siehst du eine besondere Sternschnuppe, die direkt auf dich zukommt. Sie erfüllt dir einen Wunsch, den du leise in dein Herz flüsterst. Mit einem warmen Gefühl der Freude kehrst du langsam zur Erde zurück, getragen von den sanften Strahlen der Sterne. Öffne langsam deine Augen und spüre die Ruhe und Gelassenheit, die dich umgibt. Du bist bereit, die Welt mit einem Lächeln zu erkunden, denn du weißt, dass die Magie des Sternenmeers immer bei dir ist. Mit einem Gefühl der Dankbarkeit kehrst du langsam zurück zur Erde, getragen von den sanften Strahlen der Sterne. Du landest wieder auf der grünen Wiese und öffnest langsam deine Augen.*

*Du fühlst dich erfrischt und voller neuer Energie, bereit, die Welt mit einem offenen Herzen zu erkunden. Denn du weißt, dass die Magie des Universums immer bei dir ist, um deine Träume zu erfüllen."*

# Tageszentren als Orte der Begegnung

**Ein Tageszentrum für Seniorinnen und Senioren ist ein Ort der Begegnung und Unterstützung. Hier können ältere Menschen in angenehmer Atmosphäre Zeit miteinander verbringen und neue Freundschaften knüpfen.**

Das Tageszentrum steht Seniorinnen und Senioren offen, die zu Hause leben, am Tag auf Hilfe angewiesen sind, deren Angehörige Entlastung benötigen oder die einfach den Tag in Gesellschaft mit Gleichgesinnten verbringen möchten. Diese Einrichtungen sind besonders wichtig, um Vereinsamung entgegenzuwirken, da der Austausch von Erfahrungen

und Geschichten die soziale Interaktion fördert. Die Integration ins Ortsgeschehen ist ein wichtiger Aspekt, ebenso wie ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit vielfältigen Aktivitäten wie Spielen und Bewegung. Durch individuelle Betreuung, gemeinsame Mahlzeiten und Aktivierungsspiele tragen Tageszentren dazu bei, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu verbessern und helfen, eine

stationäre Pflegeaufnahme hinauszuzögern oder zu vermeiden.

Das Hilfswerk betreibt in der Steiermark zwei Tageszentren, eines in Aflenz und eines in Markt Hartmannsdorf, letzteres bereits seit mehr als 10 Jahren. Diese beiden Einrichtungen bieten Seniorinnen und Senioren eine vielfältige Palette an Aktivitäten und Unterstützungsmöglichkeiten.



Beim "Beauty Day" freuten sich die Seniorinnen und Senioren im Tageszentrum Markt Hartmannsdorf unter anderem über eine Gesichtsbildung und eine Fußmassage. Außerdem wurde gemeinsam gerätselt, musiziert und viel gelacht.

### Tageszentrum Aflenz

- Flexible Betreuung ganztags oder halbtags
- Geöffnet am Montag, Dienstag und Donnerstag, jeweils von 07:30 – 15:30 Uhr
- Zwei Mahlzeiten täglich und eine zusätzliche Kaffeejause
- Ganztagestarif pro Besuchstag: € 30,00
- Halbtagestarif pro Besuchstag: € 20,00
- Bewohner\*innen der Marktgemeinde Aflenz können bis zu einer Nettopension von € 1.600,00 einen Zuschuss im Gemeindeamt beantragen
- Verwaltungspauschale monatlich: € 1,75
- Das Mittagessen wird mit einem regionalen Anbieter extern verrechnet, alle anderen Mahlzeiten sind bereits im Tagestarif inkludiert
- Kostenloser Schnuppertag möglich

### Mobile Dienste Aflenz Becken

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 08:00 - 12:00 Uhr  
Dörflich 24  
8623 Aflenz  
Tel. 03863 / 2048  
md-aflenz-becken@hilfswerk-steiermark.at

### Tageszentrum Aflenz

Aflenz Kurort 426  
8623 Aflenz  
03863 / 2048

### Tageszentrum Markt Hartmannsdorf

- Betreuung jeden Dienstag und Donnerstag von 07:00 bis 17:00 Uhr
- Drei Mahlzeiten täglich in Gesellschaft
- Bei Bedarf auch ärztliche und therapeutische Betreuung
- Tagestarif: € 30,00 pro Besuchstag (50% Ermäßigung für Bewohner\*innen des Betreuten Wohnens in Markt Hartmannsdorf)
- Monatliche Verwaltungspauschale: € 1,75
- Das Mittagessen wird mit einem externen Partner verrechnet, alle anderen Mahlzeiten sind im Tagestarif inkludiert.
- Kostenloser Schnuppertag möglich

### Mobile Dienste Markt Hartmannsdorf

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 07:00 - 12:00 Uhr  
Reithgraben Weg 444/17  
8311 Markt Hartmannsdorf  
Tel. 03114 / 3166  
md-m.hartmannsdorf@hilfswerk-steiermark.at



Hier geht es zu näheren Informationen über unsere Tageszentren.



Im Tageszentrum in Aflenz verbrachten unsere Seniorinnen und Senioren schöne Stunden beim Basteln der Oster-Deko. Später wurden auch noch eine Runde Tischtennis und Ball gespielt. Ein absolutes Highlight für alle Beteiligten.

## ERZIEHUNGSWEISE.

# Gelungene Eingewöhnung in die Kinderbetreuung

Eine Kolumne von Mag. Manuela Wurzer-Plendner,  
Pädagogische Leitung des Hilfswerk Steiermark.

## Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

*der Übergang in eine Kinderbetreuungseinrichtung ist ein großer Schritt in der Entwicklung Ihres Kindes sowie eine Herausforderung für die Familie. Eine sorgfältig geplante und durchgeführte Eingewöhnungsphase ist entscheidend, um Ihrem Kind und Ihnen diesen Übergang so angenehm wie möglich zu gestalten.*

### **Der Austausch mit den Betreuungspersonen: Ein Schlüssel zum Erfolg**

Ein offener Dialog mit den Betreuungspersonen spielt eine entscheidende Rolle in der Eingewöhnungsphase. Schon im Erstgespräch sollten Sie nicht zögern, Ihre Erwartungen, Sorgen und die Bedürfnisse Ihres Kindes anzusprechen. Dazu gehören Themen wie Erziehungsprinzipien, religiöse Überzeugungen, Ernährungsgewohnheiten sowie besondere Bedürfnisse Ihres Kindes, etwa im Umgang mit Allergien oder Medikamenten. Diese Gespräche legen den Grundstein für eine vertrauensvolle Erziehungs- und Bildungspartnerschaft, die über die Eingewöhnungszeit hinaus Bestand hat. Sie ermöglichen es den Betreuungspersonen, individuell auf Ihr Kind einzugehen und eine Umgebung zu schaffen, in der es sich sicher und geborgen fühlt. Gleichzeitig bietet regelmäßiger Austausch, ob bei Tür- und Angelgesprächen oder fest vereinbarten Terminen, die Möglichkeit, die Entwicklung Ihres Kindes kontinuierlich zu begleiten und gemeinsam auf Veränderungen und neue Bedürfnisse zu reagieren. Dieser Dialog ist die Basis dafür, dass Ihr Kind eine positive Beziehung zu den Betreuungspersonen aufbaut und sich in der Gruppe wohl fühlt.

### **Die Bedeutung der Eingewöhnungszeit**

Die ersten Wochen in einer Betreuungseinrichtung legen den Grundstein für das Wohlbefinden Ihres Kindes in der neuen Umgebung. Eine gelungene Eingewöhnung stärkt das Vertrauen Ihres Kindes in die Betreuungspersonen und fördert positive Beziehungen zu anderen Kindern. Basierend auf dem bewährten „Berliner Eingewöhnungsmodell“ empfehlen wir eine schrittweise Eingewöhnung, die sowohl die Bedürfnisse Ihres Kindes berücksichtigt als auch Ihnen als Eltern Sicherheit gibt.



## Was können Sie tun?

- **Zeit einplanen:** Nehmen Sie sich ein bis zwei Monate Zeit für die Eingewöhnung. Diese Zeit ist eine Investition in das emotionale Gleichgewicht Ihres Kindes.
- **Vorbereitung ist alles:** Bereiten Sie Ihr Kind liebevoll auf die neue Situation vor. Sprechen Sie positiv über die Betreuungseinrichtung und zeigen Sie Zuversicht.
- **Vertrauen aufbauen:** Ein offener und ehrlicher Austausch mit den Betreuungspersonen ist essentiell. Teilen Sie wichtige Informationen über die Bedürfnisse und Gewohnheiten Ihres Kindes.
- **Loslassen lernen:** Beobachten Sie, wie Ihr Kind Interesse an der neuen Umgebung zeigt, und ermutigen Sie seine Selbstständigkeit, indem Sie sich schrittweise zurückziehen.
- **Erreichbarkeit gewährleisten:** Stellen Sie sicher, dass Sie während der Eingewöhnungszeit jederzeit erreichbar sind, um Ihrem Kind zusätzliche Sicherheit zu vermitteln.
- **Geduld haben:** Jedes Kind ist einzigartig, und so variiert auch die Dauer der Eingewöhnung. Es ist normal, dass Anpassungsprozesse ihre Zeit brauchen.

## Ein starkes Fundament bauen

Die Eingewöhnungszeit ist eine Gelegenheit, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern, Kind und Betreuungspersonen zu etablieren. Ein gelungener Start in die Betreuungseinrichtung fördert nicht nur die sozialen und emotionalen Fähigkeiten Ihres Kindes, sondern unterstützt auch seine individuelle Entwicklung.

Abschließend möchten wir Ihnen, liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte, Mut zusprechen: Sie leisten eine wichtige Arbeit, indem Sie Ihr Kind behutsam auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereiten. Mit Geduld, Vertrauen und einer positiven Einstellung werden Sie und Ihr Kind diesen Schritt sehr gut meistern.



### Mag.a Manuela Wurzer-Plendner

Manuela schloss 2006 ihr Pädagogik-Studium mit den Schwerpunkten Psychoanalytische Pädagogik, Kinder- und Jugendbetreuung und Familienbegleitung an der Universität Wien ab. Seit 2007 arbeitet sie beim Hilfswerk Steiermark.

# WAS UNSER ESSEN WIRKLICH KANN.

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere mentale Stärke. In dieser Rubrik stellen wir besonders wertvolle Lebensmittel vor und beleuchten deren gesundheitlichen Vorteile. **Heute im Spotlight: Hafer.**

## Ein Kraftpaket für Körper und Geist.

Mit seinem hohen Mineralstoffgehalt ist Hafer der Spitzenreiter unter den Getreiden. Gemeinsam mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist er ein echtes Energiebündel. Besonders bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an B-Vitaminen, Magnesium und Eisen.

*Tipps! Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit solchen, die reich an Vitamin C sind, um die Eisenaufnahme zu verbessern – probieren Sie zum Beispiel ein Glas Orangensaft oder einen Apfel dazu.*

## Cholesterin im Lot.

Die Beta-Glucane im Hafer helfen, den Cholesterinspiegel zu stabilisieren. Um den Cholesterinspiegel zu senken, empfiehlt es sich, täglich etwa 70 g Haferflocken (ca. 6-7 EL) oder 40 g Haferkleie (ca. 3-4 EL) zu verzehren.

## Ausgewogener Blutzucker.

Komplexe Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe sorgen für einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Hafer sorgt somit für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und schützt vor Heißhungerattacken.

## Fitness für den Darm.

Hafer spielt ebenso eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit. Die enthaltenen Ballaststoffe unterstützen eine geregelte Verdauung und dienen als Nahrung für die guten Darmbakterien.

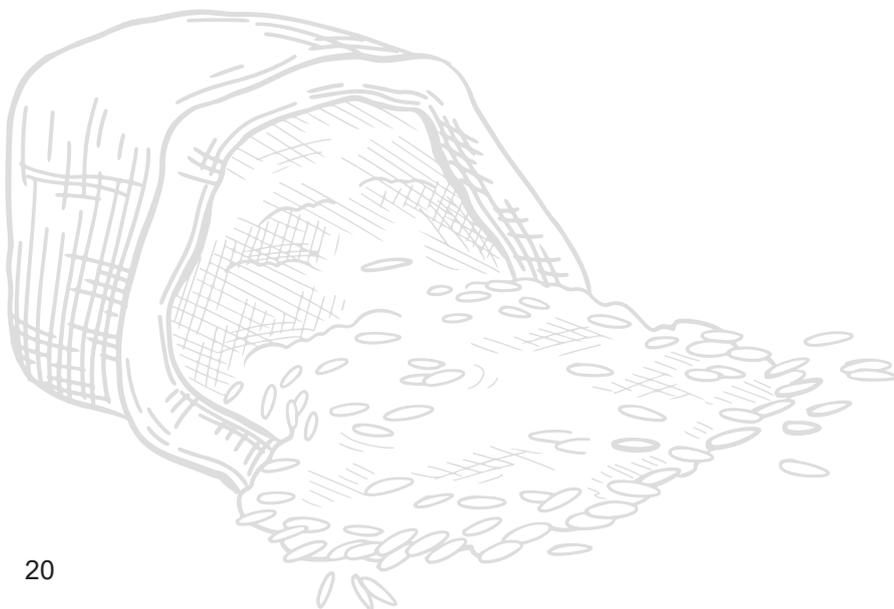
## Mit Leichtigkeit verdaut.

Hafer ist leicht verdaulich, wirkt beruhigend auf die Magen-/ Darmschleimhaut und leistet daher als Hafersuppe oder Haferschleim gute Dienste in der Schonkost-Küche.



**Susanne Pichler**

Ernährungspädagogin,  
DGKP bei den Mobilien  
Diensten Kainbach-Graz



## REZEPTIDEE.

### Haferflockenpalatschinken

#### Zutaten:

- 1/4 Liter Milch
- 70 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 70 g kleinblättrige Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett zum Backen

#### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
3. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpfer Teig hineingeben.
4. Die Palatschinken beidseitig goldbraun ausbacken.

#### Serviervorschlag:

Beim Füllen der Palatschinken kann man kreativ werden: Ob Beeren, Mandelmus, Wildkräuter oder Gemüse – erlaubt ist, was schmeckt!



## LEBENSMITTELKUNDE.

### Haferflocken (gewalzte, gedämpfte Körner)

Ideal für Müsli, Haferbrei oder als Zugabe zu Teigen.

### Hafermehl (fein vermahlene Korn)

Geeignet zum Kochen oder Backen. In klassischen Gerichten, z. B. Palatschinken, kann ein Teil des Weizenmehls durch Hafermehl ersetzt werden.

### Haferreis (geschältes, geschliffenes Korn)

Als Beilage oder Hauptgericht. Die Zubereitung und Kochzeit entsprechen dem klassischen Reis.

### Haferkleie (Randschichten des Kornes, Keimling und äußere Schicht des Mehlkörpers)

Als Zusatz zu Müsli, Haferbrei oder Teigen. Puntet durch einen besonders hohen Ballaststoffgehalt.





# Wenn die Angst überhand nimmt

*In der Stille des Waldes, kurz bevor das Gewitter losbricht, spürt der Wanderer eine vertraute Regung im Nacken – Angst. Es ist diese Angst, die ihm sagt, dass es Zeit ist, vor dem herannahenden Sturm Schutz zu suchen. Und obwohl er zögert, dankt er ihr, denn ohne sie wäre er verloren.*

*Sie kann uns lähmen und doch treibt sie uns an. Sie sorgt dafür, dass wir in einer unheimlichen Situation erstarren, doch bei Gefahr blitzschnell reagieren. Sie kann uns überwältigen und auch überfordern, doch gibt sie uns Mut. Sie ist vielseitig und begleitet uns seit Anbeginn der Menschheit. Wir können nicht ohne sie und wollen nicht mit ihr. Es ist kompliziert.*

*Gemeinsam mit Mag.a Ulrike Jury und Mag.a Sandra Stieber, Psychologinnen der Psychozialen Dienste, geben wir einen Überblick.*

## DER GRUNDSTEIN FÜR DAS ÜBERLEBEN

In der Steinzeit waren Menschen permanent bedroht. Ein auf Beute lauender Säbelzahn tiger, die klirrende Kälte eines Schneesturms oder ein sich ausbreitendes Feuer. Vor Millionen von Jahren war der Mensch tagtäglich mit gefährlichen Situationen konfrontiert und viele davon bedeuteten eine Gefahr für die eigene Gesundheit. Furcht war ein wichtiger Überlebensmechanismus, ohne den es uns Menschen heutzutage nicht mehr geben würde.

## ANGST IN DER HEUTIGEN ZEIT

Während Angst in der Vergangenheit notwendig war, findet sie auch in unserem modernen Alltag noch ihren Platz. Doch wie gestaltet sich das in einer Welt, die uns nicht mehr täglich mit lebensbedrohlichen Gefahren konfrontiert?

Eine anstehende Prüfung kann eine Studentin unter Druck setzen und sie psychisch stark belasten, auch wenn es für ihr weiteres Überleben grundsätzlich irrelevant ist, ob sie diese Prüfung besteht oder nicht. Gleichzeitig motiviert die Furcht sie in dieser Situation dazu, intensiver zu lernen, um besser vorbereitet zu sein. Angst per se ist also nichts Negatives, sondern hat auch durchaus positive Begleiterscheinungen. In einem angemessenen Rahmen dient sie als Warnsignal für Gefahren, als Katalysator für Weiterentwicklung und unterstützt eine gesunde Risikobewertung. Zu

viel davon kann jedoch schnell belastend für die Psyche werden.

Wie viel Angst ist normal? Ab wann wird es zu viel? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir zunächst verstehen, was bei uns im Körper passiert, wenn wir uns fürchten.

## KÖRPERLICHE REAKTION

- Das autonome Nervensystem wird aktiviert, was Veränderungen in verschiedenen Körpersystemen anstößt. Dies führt zu einer erhöhten Herzfrequenz, einem Anstieg des Blutdrucks und einer verstärkten Atmung, um den Körper auf eine potenzielle Bedrohung vorzubereiten.
- Der Hypothalamus im Gehirn aktiviert die Hypophyse, die wiederum Hormone wie Adrenalin und Cortisol freisetzt. Diese Stresshormone mobilisieren Energiereserven im Körper, erhöhen die Aufmerksamkeit und verstärken die Muskelreaktion.
- Die Amygdala, eine Region im Gehirn, die für die Verarbeitung von Emotionen einschließlich Angst verantwortlich ist, wird aktiviert. Sie spielt eine Schlüsselrolle bei der gefühlsmäßigen Bewertung von Bedrohungen und der Initiierung der Stressantwort. Gleichzeitig kann der präfrontale Kortex, der für rationale Entscheidungsprozesse im Gehirn zuständig ist, beeinträchtigt sein, was zu impulsivem Verhalten führen kann.
- In einigen Fällen können die Sinne vorübergehend geschärft werden, da der Körper in einem alarmierten Zustand ist. Dies kann zu einer erhöhten Wahrnehmung von Geräuschen, visuellen Reizen und anderen Sinneseindrücken führen.

## UNGESUNDE ANGST

Man kann behaupten, dass es gut ist, ängstlich zu sein, wenn man auf die Straße geht und nahezu von einem herannahenden Auto erfasst wird. Denn in diesem Moment hilft uns unsere körperliche Reaktion dabei zur Seite zu springen und zu überleben. Mit derartigen Gefahren werden wir aber glücklicherweise nicht allzu häufig konfrontiert.

Empfinden wir in vermeintlich harmlosen Situationen ähnliche Gefühle, beispielsweise beim Anblick eines kleinen, achtbeinigen Mitbewoh-

ners, kann es schnell belastend werden. Der Körper reagiert ähnlich intensiv wie in einer wirklich lebensbedrohlichen Situation, auch wenn keine akute Lebensgefahr herrscht. Hier wird unsere Besorgnis zur Belastung, speziell wenn wir diese Gefühle häufig und sehr intensiv durchleben.

### AB WANN SPRICHT MAN VON EINER ANGSTSTÖRUNG?

Die Angst wird zur Krankheit, wenn sie unser alltägliches Leben belastet, einschränkt oder dafür sorgt, dass es uns über einen längeren Zeitraum psychisch schlecht geht. Zu den Angststörungen zählen die Panikstörung, die Generalisierte Angststörung und Phobien. Auch kann Angst zu einem ständigen Begleiter bei Personen werden, welche unter posttraumatischen Belastungsstörungen, die nach einem

oder mehreren traumatisierenden Ereignissen auftreten können, werden.

### THERAPIE / BEHANDLUNG

In der kognitiven Verhaltenstherapie, einer gängigen Methode zur Behandlung von Angststörungen, wird den Betroffenen zum Beispiel der „Teufelskreis der Angst“ oder auch das „Angstkarussell“ vermittelt. Zentral ist dabei, dass Angst erst ausgelöst wird, wenn der wahrgenommene Reiz als gefährlich oder nicht bewältigbar eingestuft wird. Patientinnen und Patienten lernen in weiterer Folge, Gedankenmuster zu erkennen und zu ändern, die zu unnötiger Unruhe und Nervosität führen. Zusätzlich kann anhand von Übungen, wie beispielsweise der „Zitronenübung“ erklärt werden, wie Gedanken und Vorstellungen einen Einfluss auf unseren Körper haben und diese

## DIE ZITRONENÜBUNG



Diese einfache Übung nutzt die **Vorstellungskraft**, um **körperliche Reaktionen** hervorzurufen und zeigt eindrucksvoll, wie mächtig unsere Gedanken sein können.

1. Stellen Sie sich vor, Sie sehen auf dem Tisch eine leuchtend gelbe Zitrone liegen. Mit einem Küchenmesser schneiden Sie die Zitrone in der Mitte durch. Sofort strömt der frische, zitronige Duft in Ihre Nase, und Sie sehen, wie der Saft aus den beiden Hälften tropft.
2. Jetzt heben Sie eine Hälfte der Zitrone auf, bringen sie näher an Ihre Nase und atmen den intensiven Zitrusduft tief ein. Sie setzen die Zitrone an Ihre Lippen, öffnen den Mund und beißen leicht hinein. Sie schmecken den sauren Saft, der sich in Ihrem Mund verteilt.
3. Beobachten Sie, wie Ihr Körper auf diese Vorstellung reagiert: Spüren Sie, wie sich Ihre Geschmacksknospen zusammenziehen, vielleicht läuft Ihnen sogar das Wasser im Mund zusammen, und das alles nur, weil Sie sich vorstellen, eine Zitrone zu essen.

Durch gezielte Übungen wird man schrittweise an die gefürchteten Situationen herangeführt, um die irrationale Natur der Ängste zu erkennen, zu verstehen und in weiterer Folge zu überwinden. Entspannungsübungen können dabei eine wichtige Stütze sein – Entspannung ist schließlich das Gegenteil von Anspannung/Angst. Werden diese Übungen richtig (und im richtigen Moment) eingesetzt können sie der sich aufbauenden Angst entgegenwirken, sodass diese „kontrollierbar“ wird.

Achtsamkeitsübungen können ebenso eingesetzt werden, um die Aufmerksamkeit auf etwas anderes, weniger Bedrohliches im Hier und Jetzt zu lenken und den Angstkreislauf zu unterbrechen.

Generell gilt für Übungen, dass man sie regelmäßig üben sollte, um sie neurobiologisch zu „verankern“ (zu erlernen), sodass sie im besten Fall später als Bewältigungsstrategie eingesetzt werden können.

# DIE ÜBUNG DER FÜNF SINNE

Die Achtsamkeitsübung "5-4-3-2-1", auch als Übung der fünf Sinne bekannt, erweist sich in Zeiten akuter Angst und Panik, neben Atemübungen oder progressiver Muskelrelaxation, als wirkungsvoll. Diese Technik fördert die Verankerung im gegenwärtigen Moment und durchbricht den Zyklus der Angst erzeugenden Gedanken. Forschungen bestätigen, dass es schwierig ist, gleichzeitig die Sinne intensiv wahrzunehmen und angstvolle Gedanken mit unverminderter Stärke fortzusetzen.



Identifizieren Sie **fünf Objekte, die Sie sehen können**. Beobachten Sie die Bäume, die im Wind wehen, den vorbeifahrende Verkehr auf der Straße oder einen kleinen Vogel, der vorbeifliegt.



Anschließend **fühlen Sie vier Gegenstände**. Es könnte Ihre neue Hose sein, der kühle Boden unter Ihren Füßen oder die Brille, die von Ihrer Nase getragen wird. Berühren Sie Ihre eigenen Hände und achten Sie darauf, ob Ihre Fingerspitzen kalt oder Ihre Handflächen schwitzig sind.



Als nächstes **lauschen Sie drei Geräuschen** in Ihrer Umgebung. Vielleicht ist es der vorbeifahrende Zug, das Windspiel des Nachbarn oder Hundegebell. Auch wenn es ruhig erscheint, horchen Sie genau hin: Das Tröpfeln des Regens auf dem Dach oder das Pfeifen des Windes könnten hörbar sein.



Richten Sie danach Ihre Aufmerksamkeit auf **zwei Düfte**. Vielleicht riechen Sie die neuen Blumen am Fensterbrett oder das Essen, das auf dem Herd vor sich hin köchelt.



Zum Abschluss konzentrieren Sie sich auf **einen Geschmack**, den Sie wahrnehmen können. Schmecken Sie vielleicht den leicht bitteren Geschmack Ihres Kaffees oder die Minze Ihrer Zahnpasta?

Nehmen Sie sich am Ende der Übung einen Moment Zeit, um zu fühlen, wie es Ihrem Körper und Geist jetzt geht. Sind Sie entspannter? Schlägt Ihr Herz langsamer? Ist Ihr Atem ruhig und gleichmäßig? Gönnen Sie sich die nötige Zeit, um vollständig im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.

## WICHTIGER HINWEIS

*Wenn Ängste das Leben beherrschen, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Sollte sich von selbst keine Besserung einstellen, empfiehlt es sich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine erste Anlaufstelle kann die Hausärztin oder der Hausarzt sein, ebenso wie das Team der Beratungsstellen der Psychosozialen Dienste. Diese gehen dem Ursprung auf den Grund, der oft schon weit zurückliegen kann. Beispielsweise kann eine von Eltern oder Bezugspersonen vorgelebte Angst vor Spinnen dafür sorgen, dass wir diese auch „anlernen“ und ähnlich empfinden. Ebenso gibt es aber auch traumatische Erlebnisse wie zum Beispiel eine allergische Reaktion auf eine Spritze, die Auslöser für eine ähnliche Phobie sein können. Die Ursachen sind vielfältig und werden im Rahmen der Therapie ergründet.*

Ein Tag mit

# Michael Schellauf

Das Café Werdi ist das Ergebnis einer innovativen Vision: einer integrativen Beschäftigungstherapie für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Hier haben unsere Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Betreuerinnen und Betreuern der Tagesstruktur Saaz – einer sozialen Einrichtung der Psychosozialen Dienste – einer Beschäftigung im öffentlichen Raum nachzugehen, um ihre Fähigkeiten und Talente erproben zu können. Wir durften Michael in seiner Tätigkeit im Café Werdi, Teil der Tagesstruktur Saaz, über die Schulter blicken.



08:00

Die Vorbereitungen für die Öffnung des Café Werdi laufen auf Hochtouren. Nach dem täglichen Einkauf beginnt Michael mit den Klientinnen und Klienten das Café vorzubereiten. Bei warmen Temperaturen wird zusätzlich der schöne Außenbereich zum Treffpunkt zahlreicher Gäste. Als erfahrener Gastronom weiß Michael genau, worauf es beim Betreiben eines Cafés ankommt. Diese Erfahrung aus seiner Zeit als Restaurantbesitzer und auf Kreuzfahrtschiffen gibt er in seiner täglichen Arbeit weiter.

Während die ersten Gäste eintreffen, unterstützt Michael, der neben seiner Gastronomieausbildung auch eine fundierte psychosoziale Ausbildung aufweist, Klientin Monika in der Küche bei der Herstellung von Tortenböden. Die Teige dafür werden selber hergestellt und das Sortiment der angebotenen Süßspeisen wechselt regelmäßig, nach saisonaler Verfügbarkeit.



09:00

09:30



Das Service im Café wird von den Klientinnen und Klienten selbst übernommen. Michael ist wichtig, dass sie jederzeit Unterstützung erhalten, sollten sie diese benötigen.

Anschließend kassiert Michael bei einer größeren Gruppe von Stammgästen.



Täglich hat sich Michael auch der Dokumentation zu widmen, welcher ein wesentlicher Teil seiner Arbeit ist. Während dieser Tätigkeit steht er auch den Klientinnen und Klienten jederzeit zur Verfügung, wenn im Café Fragen auftauchen oder Hilfe benötigt wird.



10:30

# 11:00



Am Vormittag heißt es auch vieles vorzubereiten. Neben der Zubereitung von Apfelstrudel werden auch einige Mittagessen und Snacks vorbereitet, die sich bei umliegenden Firmen größter Beliebtheit erfreuen. Dabei legt Michael selbst Hand an und unterstützt in der Küche.

An diesem Tag waren Kolleginnen aus dem Betriebsratsteam des Hilfswerk Steiermark zu Gast. Neben der Vorsitzenden Katrin waren auch ihre beiden Stellvertreterinnen Nadine und Bianca (links im Bild) zu Besuch in Paldau. Klient Richard bediente die Kolleginnen mit viel Motivation und freute sich über den netten Besuch im Café.



# 13:00

# 14:00



Am Nachmittag war in einer Pause auch Zeit für eine gemeinsame Spielrunde, bei der viel gelacht und gescherzt wurde.

Um 16 Uhr schließt das Café Werdi und Michael widmet sich noch der Abrechnung und dem Kassabuch, bevor er in den Feierabend startet.



# 16:00

## **Ich bin...**

Betreuer aus Leidenschaft.

## **Glücklich macht mich...**

wenn Menschen lachen und es ihnen gut geht.

## **Von den Klientinnen und Klienten lerne ich...**

unglaublich viel.

## **Mut bedeutet für mich...**

viel, denn ohne Mut gibt es kein Weiterkommen.

## **Ich könnte nicht ohne...**

Sport und Freude an und in der Natur.

## **Michael im Kurzportrait**



MICHAEL IST SEIT 2013 BEIM HILFSWERK TÄTIG UND ARBEITET SEIT 2014 IN DER TAGESSTRUKTUR IN SAAZ.

# Schwerpunkt Ernährung im Alter

*Ein schön gedeckter Tisch, liebe Menschen und der Duft frischer Speisen - Essen und Trinken sind nicht nur Mittel zur Nahrungsaufnahme, sondern auch Quellen des Genusses und der Zufriedenheit. Besonders im Alter gewinnt die Ernährung an Bedeutung, da körperliche Veränderungen die Nährstoffaufnahme beeinflussen können.*

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung unseres Körpers. Muskel- und Knochenmasse nehmen ab, während der Körperfettanteil steigt. Hormonelle Veränderungen und ein verlangsamter Stoffwechsel tragen zu diesem Prozess bei. Diese Veränderungen können zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche sowie Verdauungsprobleme.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wirksames Mittel, um den Auswirkungen des Alterungsprozesses entgegenzuwirken. Durch eine abwechslungsreiche Kost können wir den Verlust von Muskel- und Knochenmasse verlangsamen

und unsere Gesundheit unterstützen. Dabei ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen zu achten.

Ausführliche Informationen finden Sie in der aktuellen Broschüre des Hilfswerks.

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar zum Thema "Gesund genießen, aktiv bleiben" per E-Mail unter der Adresse [marketing@hilfswerk-steiermark.at](mailto:marketing@hilfswerk-steiermark.at) oder telefonisch über die gebührenfreie Service Hotline unter 0800 / 800820.



ZU DEN ARTIKELN

## Fachartikel aus dem Hilfswerk

Das Know-how von mehr als 1.100 Mitarbeiter\*innen aus unseren verschiedenen Fachbereichen ist riesig - und es wächst immer weiter. Wir haben die interessantesten Fachartikel zu unterschiedlichsten Themen auf unserer Website zusammengefasst.



### Ein beispielhafter Themen-Auszug:

- Leitfaden für die Pflege Zuhause
- MINT in der kindlichen Früherziehung
- Energievampire
- Ethik in der Pflege
- Tipps für die erste Übernachtung außer Haus
- Einsamkeit im Alter

### Hilfswerk-Hotline für pflegende Angehörige

# 0800 640 660

Gebührenfrei aus Österreich

MO - DO 9 - 16 UHR

FR 8 - 12 UHR

### Fachkräfte bieten Unterstützung für alle, die sich durch die Pflege ihrer Angehörigen belastet fühlen:

- Informationen zur Entlastung durch Pflege und Betreuungsdienste
- Unterstützung bei Einsamkeit, Überforderung und emotionaler Not
- Beratung bei finanziellen Schwierigkeiten
- Antworten auf Fragen rund um die Pflege und Betreuung

Was beschäftigt dich,

# Heidemarie Kager?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Heidemarie, Einsatzleitung des Mobilen Kinderkrankenpflegediensts "MoKidi".

## Welche Eigenschaften findest du mutig?

Ich finde es mutig, sich überwinden zu können. Das gilt besonders für Situationen, bei denen man unsicher ist oder die ein Risiko beinhalten. Das kann sowohl im Beruf als auch im Leben sein. Auch die Bereitschaft, Neues oder Veränderungen im Leben zuzulassen, erfordert Mut. Aber genau dadurch kann man meist viel lernen und sich auch persönlich weiterentwickeln.

## In welchen Situationen braucht man Mut ganz besonders?

Mut ist besonders wichtig, wenn man vor neuen Herausforderungen steht und sich dadurch aus seiner gewohnten Komfortzone herausbewegen muss, um sie annehmen und bestmöglich bewältigen zu können. Das kann sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Leben der Fall sein.

## Was motiviert dich?

Meine Motivation schöpfe ich aus der Überzeugung, dass jeder Tag die Chance bietet, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Diese Einstellung hilft mir, auch in schwierigen Situationen positiv zu bleiben und nach vorne zu schauen.

## Wie gehst du mit Belastungen um?

Wenn ich belastenden Situationen gegenüberstehe, suche ich das Gespräch mit einer Vertrauensperson. Dabei kann ich mir alles von der Seele reden und finde oft neue Perspektiven und Lösungsansätze. Es ist mir wichtig, auch in schwierigen Zeiten etwas Positives mitzunehmen und daran zu wachsen.

## Woraus gewinnst du Kraft?

Die Arbeit mit Kindern ist für mich eine unglaubliche Quelle der Kraft. Privat mache ich als Ausgleich gerne Sport, um neue Energie zu tanken. Besonders gerne spiele ich Volleyball, denn dabei kann ich nicht nur Stress abbauen, sondern auch Spaß haben und mich körperlich auspowern. Diese Aktivität hilft mir, meine Akkus wieder aufzuladen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

**HEIDEMARIE KAGER** IST SEIT 2015 BEIM HILFSWERK TÄTIG UND SEIT 2024 EINSATZLEITUNG VON MOKIDI.

Entweder/Oder

Fahrrad

E-Bike

Berg

Meer

Pizza

Pasta

Buch

E-Book

Donut

Krapfen

Sommer

Winter

Podcast

Radio

Kroatien

Italien

# Jacqueline, was sagst du... was braucht es für ein gutes Leben?



**JACQUELINE MUSER**  
LEITUNG KUNDENABRECHNUNG  
& CONTROLLING

*Was es wirklich für ein erfülltes Leben braucht, mag auf den ersten Blick eine einfache Frage sein. Lässt man jedoch diese Frage etwas wirken, wird schnell klar, dass die Antwort weit komplexer ist, als es zunächst scheinen mag. Bei mir war es nicht anders. Anfangs dachte ich, schnell eine Antwort parat zu haben, doch musste ich erkennen, dass eine tiefergehende Reflexion notwendig ist.*

*In unserer heutigen Welt, in der äußere Einflüsse wie Social Media unser Denken und Handeln bestimmen, tendieren wir oft dazu, materielle Güter als Schlüssel zu einem guten Leben anzusehen. Sicherlich, materielle Dinge können unser Leben bereichern und zu unserem Wohlbefinden beitragen. Doch ich bin der Überzeugung, dass die immateriellen Werte eine weit größere Rolle spielen sollten.*

*Oft sind es gerade die einfachen Dinge, die das Fundament eines guten Lebens bilden: Glücklichkeit, Qualitätszeit mit Familie und Freunden, eine sinnstiftende Aufgabe, die Fähigkeit, sich zurückzulehnen und auch mal nichts zu tun, ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit, das stetige Lernen und Entwickeln, unerwartete Erfahrungen und die kleinen Freuden des Alltags, die unser Leben bereichern. Es geht darum, ein Leben zu führen, in dem wir selbst bestimmen, was uns wichtig ist und wie wir unsere Zeit nutzen möchten. Jeder von uns hat täglich genau 24 Stunden zur Verfügung – nicht mehr und nicht weniger. Die Kunst liegt darin, diese Zeit so zu nutzen, dass sie uns erfüllt und glücklich macht.*

*Ein wichtiger Aspekt dabei ist, auf sich selbst zu hören und herauszufinden, was einem persönlich am meisten bedeutet, ohne sich ständig mit anderen zu vergleichen. Lebe dein Leben nach*

*deinen eigenen Vorstellungen, triff Entscheidungen, die dich glücklich machen, und zögere nicht, sie in die Tat umzusetzen. Verzögerungen und das Aufschieben von Entscheidungen führen nur selten zu einem zufriedenstellenden Ergebnis. Natürlich gibt es keine Garantie für Erfolg und manchmal müssen wir auch Rückschläge hinnehmen. Doch ohne Initiative bleibt auch der Status quo unverändert. Anstatt zu versuchen, die Welt an einem Tag zu verändern, sind es die kleinen Schritte, die nachhaltig zum Ziel führen.*

*Unser Geist liebt es, gefordert zu werden. Stelle ihm die richtigen Fragen, nimm Herausforderungen an und folge deiner inneren Stimme. Ein besseres Leben liegt in unserer eigenen Verantwortung.*

## **Die Kunst liegt darin, diese Zeit so zu nutzen, dass sie uns erfüllt und glücklich macht.**

*Für mich persönlich besteht ein gutes Leben aus tiefen, bereichernden Beziehungen zu Familie und Freunden, die einen unterstützen und das Beste in einem hervorbringen. Es sind die Menschen, mit denen wir gerne unsere Zeit verbringen, die uns auffangen, wenn wir fallen. Es bedeutet, jeden Morgen gesund aufwachen zu können, ein Dach über dem Kopf und ausreichend*

*zu essen zu haben. Es ist die Freiheit, die Welt zu erkunden, andere Kulturen kennenzulernen, sich mit einem Buch in die Sonne zu setzen und die Ruhe zu genießen, mit dem Hund durch die Berge zu streifen und die unendliche Schönheit der Natur in all ihren Facetten zu erleben.*

*Ein erfülltes Leben zu führen, bedeutet also nicht nur, sich materielle Wünsche zu erfüllen, sondern vielmehr, die Qualität unserer Beziehungen zu pflegen, unseren Geist stets herauszufordern und die kleinen Dinge zu schätzen, die unser Leben jeden Tag aufs Neue bereichern.*



„Mut besteht nicht darin,  
dass man die Gefahr blind  
übersieht, sondern darin,  
dass man sie sehend  
überwindet.“

Jean Paul

**HILFSWERK**

GROSSE HILFE, GANZ NAH.